

## NYHETSBREV FRA ELAVIT

**Sommeren 2014 slo de fleste varmerekorder og temperaturen lå i gjennomsnitt 1,9 grader over normalen. Flere meteorologer har antydnet at denne tendensen kan bli mer og mer normal i årene som kommer. Med norsk hud og med økende hudkreft blant befolkningen, bør vi derfor følge nøye med solvettreglene.**

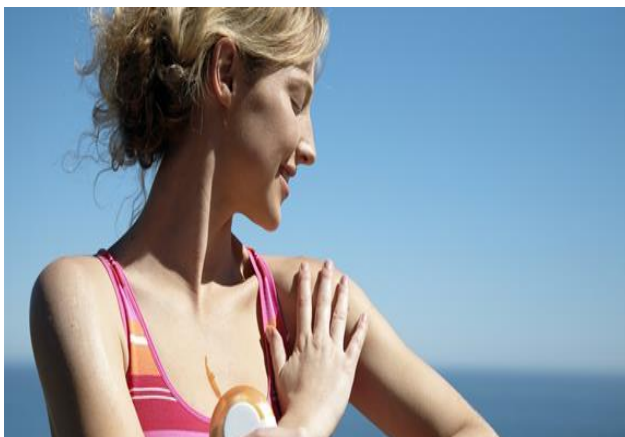
Å være i solen er ikke farlig og er absolutt nødvendig, men solforbrenning, særlig med blemmedannelse, medfører dannelse av mange nye føflekker og økt risiko for utvikling av hudkreft noen år senere. Det er god helseinvestering å følge solvettreglene (se [www.foflekken.no](http://www.foflekken.no)).

Første dag i sola bør solesponering være før klokken 11 eller etter klokken 15. Da trenger man ikke høyere solfaktor enn 10-15 avhengig av hudtype man har. Ved solesponering i kun 4-12 minutter, trengs ingen påsmøring. For hudtype I og II er 4-6 minutter er nok til å begynne med.

Hvor du befinner deg er selvfølgelig også vesentlig: Jo høyere over havet du befinner deg - jo sterkere er solen. Dessuten kan reflektering fra omgivelsene som sand, vannbølger i sjøen, og snø forsterke UV-solstrålingen. I disse tilfellene er det spesielt viktig å beskytte seg.

Bruk av solhatt, ( gjerne med lys farge), solbriller (husk at plast reflekterer bedre UV enn glass) og krem med solfaktor (innsmøring 1/2 time før - en håndfull til hele kroppen) er en trygg og god beskyttelse.

Solbrillene beskytter deg mot grå stær og kreft inne i øye. Er du i solen mer enn 2 timer (mellom 11-15) bør solfaktor 30 benyttes annenhver time.



Det aller beste er å begynne med kort soleksponeringstid og øke etter hvert avhengig av din hud respons.

Er du rød og får solforbrenning/blemmer, er det viktig å bruke "Burnaid" fra apoteket, Aloe Vera ellers After Sun til nedkjøling av huden i 2 timer.

Godt solvett med beste ønsker for solsesongen! Ønsker du å sjekke føflekkene dine – se [www.foflekken.no](http://www.foflekken.no)



Hilsen oss på Føflekklinikken